

# ほけんごより 3月

第12号  
令和7年3月17日発行  
鹿児島大学教育学部  
附属小学校

新年度まであと少しです。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、なにが一番思い出浮かびますか。楽しかったのはどんなことでしょうか。

3月9日はサンキューの日でした。もしも今、心の中に「お世話になったな。」「とてもうれしいことをしてくれたな。」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきましょう。

ありがとうございますの感謝の言葉には、言った人にとっても、言われた人にとっても、とても良い効果がたくさんあることがわかってきました。

## ありがとうございますの 効果

健康になる。

ポジティブになる。



幸せになる。

人間関係が良くなる。

ありがとうございますの言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

## 聞き上手 相談相手

になって、 になろう。



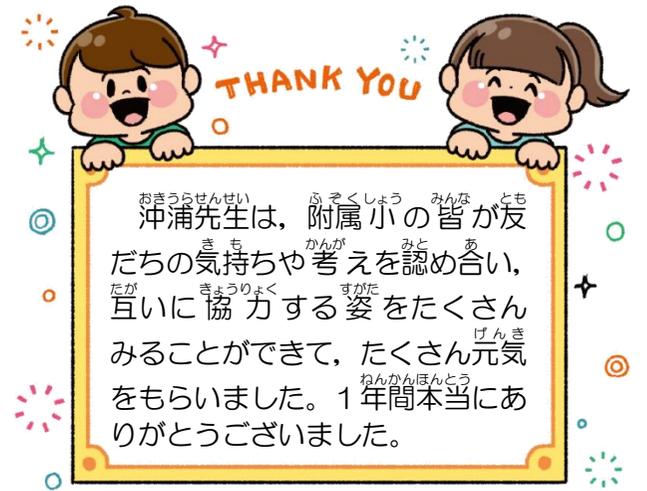
何かに悩んだとき  
き友だちに話を聞いてもらって心が  
軽くなった人は多いと思います。

でも逆に相談されたとき「どうやって聞いたらいいだろう。」と困った経験はありませんか。実は、聞き上手になるコツがあります。

### 話を聞かときのコツ

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く。
- 相手の目を見て聞く。
- うなずくなど相槌を打つ。
- 相手の話を繰り返す。
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる。

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みの時は、大人に相談した方が良い場合もあります。その方が力になれることもあります。相談した友だちに許可を取って大人に相談しましょう。



## 心も体も成長したで賞

附属小の皆さん、1年間大変よく

がんばりました。これからも学校を楽しむために  
自分を大切に周りの人も大切にしましょう。

じぶんは じぶんにとって いちばんのサポーターだよ。

鹿児島大学教育学部附属小学校  
おきうら せんせい より

春休みのうちに  
やっておこう

✓ 気になるところの治療。



✓ 身の回りの整理。



✓ 靴や服のサイズの確認。



✓ 借りたものを返す。



✓ 新年度の準備。



3月21日はランドセルの日です。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生のランドセルには、どんな思い出が詰まっていますか。物を大切にできる人は、心も大切にできる人だと思います。ぜひ新しい学年に向けて、春休みの間に感謝を込めて綺麗に拭いてみるのはいかがでしょうか。